

Dieta baja en yodo: Cómo prepararse para recibir yodo radioactivo



Nota: Esta información fue preparada para pacientes que participan en estudios clínicos en el Centro Clínico de los NIH. Es posible que no sean aplicables para otros pacientes. Si tiene alguna duda sobre esta información, hable con un miembro de su equipo de atención médica.

INTRODUCCIÓN

¿Por qué necesito hacer una dieta baja en yodo?

Si va a recibir yodo radiactivo para una prueba o como tratamiento (ya sea en forma de trazador o dosis terapéutica), será de ayuda para usted limitarse a una dieta baja en yodo. Usted deberá seguir una dieta baja en yodo durante aproximadamente 2 semanas antes de su tratamiento o prueba.

¿Qué beneficios tiene la dieta?

Al reducir el consumo de yodo en su alimentación antes de su gammagrafía o tratamiento, los niveles de yodo en su organismo estarán bajos. La glándula tiroidea estará “ansiosa” por recibir yodo. Por lo tanto, cuando reciba la dosis de yodo radiactivo, su tiroides absorberá una mayor cantidad, justo donde lo necesita. Esto ayudará a que el tratamiento funcione mejor o que la prueba sea más acertada.

¿Qué es el yodo?

El yodo es un mineral fundamental que el cuerpo necesita para producir hormonas tiroideas. Es muy común encontrarlo en muchos de los alimentos que consumimos.

¿Cuánto yodo debo consumir en la dieta baja en yodo?

En la dieta baja en yodo, debe consumir menos de 50 microgramos de yodo por día. Esto se puede lograr al reducir el consumo de alimentos con alto contenido de yodo.

Por lo general, ¿cuánto yodo consumen los estadounidenses a través de los alimentos?

La cantidad diaria sugerida, o la cantidad de yodo que la mayoría de los adultos necesitan normalmente, es de 150 microgramos por día. La mayoría de las personas en Estados Unidos consume entre 150 y 550 microgramos diarios. Así que para cumplir la dieta baja en yodo lo más probable será que necesite hacer algunos cambios en su alimentación.

¿Cómo puedo saber qué alimentos tienen mayor cantidad de yodo?

Lamentablemente, la cantidad de yodo de un alimento no se encuentra en la etiqueta de información nutricional. Tampoco está disponible en libros o en muchos de los sitios web que indican los nutrientes de alimentos. Por lo tanto, no resulta fácil controlar el consumo de yodo de la misma manera que las personas controlan la cantidad de calorías o los gramos de grasa. En lugar de ello, será necesario saber qué alimentos e ingredientes hay que evitar.

¿Qué alimentos debo evitar?

Los alimentos con mayor cantidad de yodo son:



Lácteos (leche o productos lácteos)



Algas marinas



Yemas de huevo



Chocolate



Pescado



Algunos granos específicos



Mariscos

Aparte de estos alimentos, la mayoría de los estadounidenses obtiene yodo de la sal yodada, sal a la que se le ha agregado yodo, y de aditivos en los alimentos.

Utilice la siguiente guía para facilitar la elección de alimentos seguros. Le ayudará a entender

- **Qué alimentos no puede comer en absoluto;**
- **Qué alimentos puede comer, pero sólo en pequeñas cantidades;**
- **Qué alimentos puede comer sin restricciones.**

CÓMO LEER LA ETIQUETA DE INGREDIENTES PARA VER SI CONTIENE YODO

El yodo no se encuentra listado en las etiquetas de los alimentos. Pero puede buscar ciertos ingredientes que contienen yodo.

Ingredientes no permitidos

Mientras esté haciendo la dieta baja en yodo, no puede consumir los siguientes ingredientes en absoluto. Búsquelos en las etiquetas de los alimentos.

1 Aditivos para panes

Es posible que las panificadoras y panaderías agreguen aditivos para panes con alto contenido de yodo a sus productos. Evite cualquier producto con:

- **yodato de calcio**
- **yodato de potasio**

Está permitido el consumo de panes o alimentos horneados caseros sin estos aditivos.

2 Colorante rojo N° 3

Este colorante de alimentos, llamado eritrosina o E127 en Europa, ya no es tan común. Pero siempre lea las etiquetas de alimentos teñidos de rojo o naranja.

3 Algas marinas e ingredientes a base de ellas

Estas se utilizan para espesar gelatinas, sopas, helados, aderezos para ensaladas y dentífricos. El sushi también tiene algas marinas. Evite los ingredientes como:

- **Alginato**
- **Algín**
- **Agar-agar**
- **Carragenina**
- **Nori**
- **Algas**
- **Kelp (Alga Parda)**
- **Algas marinas**

4 Yemas de huevo

Todo el yodo de un huevo se encuentra en la yema, no en la clara

Ingredientes restringidos

Si bien es necesario evitar alimentos con mucho yodo, se pueden consumir algunos en pequeñas cantidades usándolos como ingredientes.

Los alimentos que se pueden comer en pequeñas cantidades como ingredientes son:



Crema o leche



Chocolate



Huevos enteros



Quesos

¿Cuán pequeña es una pequeña cantidad? No hay una respuesta fácil. Cuanto menos, mejor. Piense en función de cucharaditas, no de tazas para medir.

Tenga en cuenta que en la etiqueta, el listado de los ingredientes se indican de mayor a menor de acuerdo con la cantidad por peso. Por lo tanto, si un alimento con mucho yodo se encuentra al final de una larga lista de ingredientes, probablemente contenga una cantidad pequeña.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE DIETAS BAJAS EN YODO

- Los **alimentos procesados**—como muchos de los alimentos enlatados, envasados o congelados, contienen sal agregada. Generalmente, las etiquetas no indican si la sal es yodada o no. Sin embargo, la mayoría de los grandes fabricantes usan sal sin yodo. (Consulte el **Apéndice A** para obtener una lista de marcas específicas). Siempre verifique que esos alimentos no contengan ingredientes que no son permitidos.
- Es posible que **las fábricas que producen cantidades pequeñas de producto**, usen sal yodada. Se sugiere evitar consumir sus productos durante el corto período en que haga esta dieta.
- Es permitido usar **sal de mesa sin yodo** mientras se esté haciendo una dieta baja en yodo.

- **Comidas de restaurantes:** Durante la dieta baja en yodo, comer fuera de casa puede resultar difícil por dos motivos. En primer lugar, normalmente no se puede determinar qué tipo de sal usa un restaurante y la mayoría de los restaurantes preparan las comidas con mucha sal agregada. En segundo lugar, es posible que los restaurantes preparen sus propios adobos, mezclas de especias, aderezos y salsas con sal yodada.

Por lo tanto, si come comidas de restaurantes,

- elija alimentos preparados sencillamente que estén permitidos en la dieta;
 - pida especialmente que le preparen su comida sin sal agregada, adobos o salsas;
 - use sólo aceite y vinagre en lugar de aderezos para ensaladas o lleve su propio aderezo;
 - pida especias y hierbas sin sal para condimentar la comida.
- **Comidas caseras:** Prepárelas de manera similar a lo indicado para los restaurantes.

OTROS PRODUCTOS CON YODO QUE SE DEBEN EVITAR

- **Colorante rojo:** Evite el colorante rojo N° 3 (eritrosina o E127 en Europa). El colorante rojo N° 40 está permitido. Teniendo esto en cuenta, controle todas las pastillas o cápsulas que tengan colorante artificial rojo, naranja o marrón.
- **Suplementos:** Algunos suplementos pueden contener mucho yodo. Mientras esté haciendo la dieta, no consuma:
 - **Suplementos de calcio** hechos con conchas de ostras
 - **Aceite de pescado**, excepto la marca Omacor, la cual está permitida
 - **Suplementos multivitamínicos**
 - **Suplementos de selenio**
 - **Cualquier suplemento con colorante rojo N° 3** (eritrosina o E127 en Europa)
- **Dentífrico:** Algunas marcas tienen alginatos (hechos con algas marinas) con un alto contenido de yodo.
- **Medicamentos:** Algunos medicamentos para la tiroides, como levotiroxina (Sintroide) y triyodotironina, y otros fármacos, contienen yodo. Consulte con su médico si debe dejar de tomar algún medicamento debido al yodo. Nunca deje de tomar un medicamento que le hayan recetado a menos que su médico lo autorize.
- **Antisépticos para limpiar heridas:** Algunos productos desinfectantes de heridas, como la Beta-dine, contienen yodo. No los use cuando esté haciendo la dieta baja en yodo. Utilice agua oxigenada para limpiar una herida y una crema antibiótica si fuera necesario.
- **Cremas y lociones:** Mientras esté haciendo la dieta baja en yodo, evite las cremas hechas con algas marinas (incluyendo kelp y espirulina).
- **Purificación de agua:** No use pastillas de yodo para purificar agua (limpiarla para que se pueda beber) cuando esté haciendo la dieta.

GUÍA PARA LA DIETA BAJA EN YODO



Consulte también la lista de **Ingredientes no permitidos**

TIPO DE ALIMENTO	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Granos, verduras con almidón y cereales	<p>Granos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta (con harina común o integral) • Trigo burgol o bulgur • Trigo • Arroz • Cuscús • Avena • Quinua • Polenta • Harina de maíz • La mayoría de los demás granos <p>Verduras con almidón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Batatas (boniatos, camotes) • Papas (patatas) • Arvejas (guisantes) • Lentejas • Frijoles • Maíz <p>Cereales fríos y calientes (<i>sin</i> leche)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avena • Sémola de maíz (grits) • Sémola de trigo (Corazón de Trigo, “Cream of Wheat”) • Copos de maíz • Copos de trigo • Trigo triturado (“Shredded Wheat”) 	<p>Todo alimento preparado con o que contenga ingredientes no permitidos</p>
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las frutas frescas o congeladas y jugos de frutas • La mayoría de las frutas enlatadas, de preferencia en su jugo • Frutas secas 	<p>Cerezas al marrasquino con colorante rojo N° 3 o eritrosina</p>

TIPO DE ALIMENTO	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de las verduras frescas, congeladas y enlatadas (salvo los alimentos que se indican en la siguiente columna) • Frijoles (habichuelas), incluidos los enlatados y refritos • Aceitunas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nori (como el papel negro de los rollos de sushi) • Algas marinas y ensalada de algas • Vegetales marinos, como kelp y algas
Frutos secos	<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos sin sal y sin procesar • Frutos secos salados o tostados hechos por grandes empresas que usan sal sin yodo (consulte el Apéndice A) • Mantequilla de maní (crema de cacahuete) en pequeñas cantidades (menos de 2 cucharadas diarias) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos tostados o salados elaborados por pequeños productores, como los que se venden en mercados locales, que es más probable que tengan sal yodada • Mezclas de frutos secos y frutas deshidratadas con trozos de chocolate, M&M's, ingredientes bañados en yogur, o chocolate blanco
Proteínas	<p>Todas las carnes rojas y frescas, como</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaca • Cerdo • Cordero • Ternera <p>Todas las carnes frescas de aves, como</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Pavo <p>Carnes de caza o animales silvestres, como</p> <ul style="list-style-type: none"> • Búfalo • Venado <p>Embutidos, como</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Jamón • Pavo <p>Otras carnes, como</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salchichas y chorizos • Tocino 	<p>Carnes curadas incluyendo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pepperoni • Salami • Salchicha de Bolonia (bologna)

TIPO DE ALIMENTO	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<p>Lácteos: leche, yogur, queso</p>	<p>En lugar de leche o crema de vaca, las opciones seguras incluyen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche de almendras • Leche de cáñamo • Leche de arroz • Leche de coco • Productos no lácteos sustitutivos de la crema 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche de vaca (todos los tipos, incluidos la entera, con bajo contenido graso y descremada) • Suero de leche o de mantequilla • Leche en polvo • Bebidas de café con leche, como lattes, capuchinos y frappés • Bebidas a base de leche, como ponche de huevo, kéfir y bebidas de yogur • Crema (batida y half & half o mitad leche-mitad crema) • Sopas y salsas a base de crema • Yogur • Queso • Queso cottage (requesón) • Helado y batidos o licuados <p>Comentario: Puede consumir leche, crema y queso en muy pequeñas cantidades como ingredientes (consulte Ingredientes restringidos).</p>
<p>Huevos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Claras de huevo • Productos sustitutivos del huevo hechos con claras de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos enteros • Yemas de huevo
<p>Panes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Panes que no contengan un aditivo con yodato como ingrediente • Panes caseros hechos con ingredientes permitidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Todo pan que en la etiqueta diga “yodato de calcio” o “yodato de potasio” <p>Comentario: Evite los panes frescos de panaderías locales a menos que la panadería pueda garantizar que no usaron aditivos con yodatos.</p>

TIPO DE ALIMENTO	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<p>Productos horneados</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pasteles, galletas y postres de frutas caseros hechos con ingredientes permitidos <p>Comentario: Todos los productos horneados se deben preparar sólo con claras de huevo y no deben tener lácteos.</p>	<p>Evite cualquier alimento hecho con ingredientes no permitidos, incluidos</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Muffins</i> o magdalenas • Pan de maíz • Panes rápidos (por ej. de banana o calabacín) • Masas y pastelitos • Panqueques • Pasteles • Galletas • Donas
<p>Refrigerios</p>	<p>Papitas y galletas saladas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Galletas saladas • Pretzels • Galletas Graham • Papas fritas • Totopos o nachos • Palomitas de maíz <p>Dulces</p> <ul style="list-style-type: none"> • Golosinas azucaradas • Helados frutales de agua • Paletas heladas • Gelatinas <p>Frutos secos y semillas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos • Semillas • Coco 	<p>Dulces</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chocolate • Productos con chocolate • Pudines y cremas • Sorbete • Helado y otros productos lácteos • Cacao o chocolate caliente (incluso si lo mezcla con agua) • Batidos para dietas o sustitutivos alimenticios (la mayoría contiene ingredientes lácteos o de leche de soya)
<p>Mariscos</p>	<p>Ninguno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los pescados incluidos el atún y la sardina en lata • Todos los mariscos incluidos langostas, cangrejos, camarones y ostras • Sushi, nori, algas marinas u otros vegetales marinos • Pastas y salsas de pescado • Productos sustitutivos de carne de cangrejo

TIPO DE ALIMENTO	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
<p>Proteínas vegetarianas y soya (soja)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles (habichuelas) • Proteínas en polvo y barras sustitutivas de alimentos hechas con trigo o frutos secos • Tofu* • Edamame (porotos de soya verde)* 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche de soya* • Yogur de soya* • Proteínas en polvo y barras sustitutivas de alimentos hechas con soya o suero de leche • Hamburguesas y salchichas vegetarianas, y otros productos vegetarianos sustitutos de la carne*
<p>Platos mixtos, sopas y estofados</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas enlatadas no cremosas • Sopas caseras a base de caldo • Chili, estofados y otras comidas de preparación en un solo recipiente que tengan ingredientes permitidos • Hamburguesas, pan (pastel) de carne, albóndigas y otras comidas hechas con claras de huevo y otros ingredientes permitidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasaña, burritos, pasta con queso y otros platos hechos con queso • Hamburguesas, pan (pastel) de carne, albóndigas y otras comidas hechas con carne molida (asuma que contienen yema de huevo a menos que las haya preparado usted mismo)
<p>Condimentos</p> <p>Comentario: Puede consumir mayonesa, mantequilla y salsa de soya en cantidades muy limitadas (un total de dos cucharadas en total de las tres por día).</p>	<p>Salados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ketchup • Mostaza • Salsas de jugo de cocción hechas sin leche o mantequilla • Margarina <p>Dulces</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miel • Jarabe o almíbar para panqueques • Jaleas <p>Aderezos, adobos y hierbas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceite • Vinagre • Aderezos no cremosos para ensaladas • Adobos • Hierbas y especias (frescas o deshidratadas) 	<p>Salsas y acompañamientos cremosos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema • Crema agria • Aderezos cremosos para ensaladas • Salsas blancas o cremosas <p>Dulces</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melazas finales o residuales (<i>blackstrap</i>) <p>Otras salsas, pastas y hierbas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salsa de pescado, pasta de anchoas • Mezclas de especias y paquetes de condimentos con sal yodada (consulte el Apéndice A para mayores detalles)

TIPO DE ALIMENTO	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Café • Té • Bebidas carbonatadas o gasificadas • Jugo de frutas • Cerveza, vino y alcohol si su médico lo permite 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche o crema • Toda bebida que contenga ingredientes no permitidos

*No se cuenta con datos sobre el contenido de yodo en estos alimentos para EE.UU. Por lo tanto, las recomendaciones se basan en los datos de la composición de alimentos de otros países.

Sin embargo, podría ser más seguro evitar todos los alimentos con soya y tofu a menos que haga una dieta vegetariana o vegetariana estricta con fuentes proteínicas limitadas.

EMPRESAS QUE USAN SAL SIN YODO

Recuerde que sólo puede usar sal sin yodo mientras esté haciendo la dieta. En 2012, estas empresas o marcas indicaron que utilizan solamente sal sin yodo en los productos que venden en EE.UU.

Esta no es una lista completa de las empresas o sus marcas. La inclusión de una empresa en esta lista no constituye en absoluto una recomendación por parte del NIH.

Campbell's® EE.UU.

www.campbellsoupcompany.com

- Pace®
- Pepperidge Farm®
- Prego®
- Swanson®
- V8®

Conagra Foods®

www.conagrafoods.com

- Banquet®
- Chef Boyardee®
- Egg Beaters®
- Fleischmann's®
- Healthy Choice®
- Hebrew National®
- Hunt's®
- La Choy®
- Marie Callender's®
- Orville Redenbacher's®
- PAM®
- Peter Pan®
- Slim Jim®

FritoLay®

www.fritolay.com

- Cheetos®
- Cracker Jacks®
- Doritos®
- Funyuns®
- Grandma's®
- Lays®
- Nut Harvest®
- Rold Gold®
- Ruffles®
- Sabra®

- Sabritones®
- Simply Natural®
- Stacy's®
- Sun Chips®

General Mills®

www.generalmills.com

- Betty Crocker®
- Big G cereals®
- Bisquick®
- Cascadian Farm®
- Cheerios®
- Chex®
- Fiber One®
- Green Giant®
- Haagen-Dazs®
- Hamburger Helper®
- Nature Valley®
- Old El Paso®
- Pillsbury®
- Progresso®
- Total®

Heinz®

www.heinz.com/our-food/products.aspx

- Bagel Bites®
- Classico®
- Jack Daniels Sauces®
- Ore-Ida®
- Smart Ones®
- T.G.I.Friday's®

Hormel Foods®

www.hormelfoods.com/brands/default.aspx

- Chi-chi's®
- Dinty Moore®
- Farmer John®
- HerbOx®
- Jennie-O®
- Spam®
- Stagg Chili®
- World Food®

Kashi®

www.kashi.com/products

- GOLEAN®
- Heart to Heart®

Kraft Foods®

www.kraftrecipes.com/Products/

- A1®
- Boca®
- Breakstone's®
- Capri Sun®
- Chips Ahoy®
- Cool Whip®
- Cracker Barrel®
- Crystal Light®
- Honey Maid®
- Jell-O®
- Kool-Aid®
- Maxwell House®
- Miracle Whip®
- Nabisco®
- Nilla®
- Oreo®
- Oscar Mayer®
- Planters®
- Ritz®
- Snackwell's®
- Stove Top®
- Triscuit®
- Wheat Thins®

PepsiCo®

www.pepsico.com/Brands.html

- (propietaria de FritoLay® y Quaker®, indicadas anteriormente)
- Aquafina®
- Brisk®
- Dole®
- Frappuccino®
- Gatorade®
- IZZE®
- Lipton®
- Mountain Dew®
- No Fear®
- Ocean Spray®
- Pepsi®
- Propel®
- Sierra Mist®
- Sobe®
- Tropicana®

Quaker®

www.quakeroats.com

- Aunt Jemima®
- Chewy®
- Cap'n Crunch®
- Life®
- Mother's®
- Near East®
- Pasta Roni®
- Rice-A-Roni®

¿Y si la marca de alimentos que deseo consumir no está en esta lista?

Esta lista no enumera todas las empresas que utilizan sal sin yodo. Si una marca que quiere utilizar no está en la lista, use su mejor criterio o consulte a su médico.

En general, los grandes fabricantes y empresas usan sal sin yodo en sus productos. Las empresas más pequeñas tienden a elaborar sus productos con sal yodada en mayor medida.

Referencias disponibles a solicitud

Esta guía se basa en los últimos estudios de composición de los alimentos, los mejores datos científicos disponibles respecto al contenido de yodo en los alimentos al momento de su publicación (Enero 2014).

Descargo de responsabilidad

Esta información fue preparada específicamente para los pacientes que participan en investigaciones clínicas en el Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud y no es necesariamente pertinente para pacientes de otros lugares. Si tiene alguna pregunta sobre la información presentada aquí, hable con un miembro de su equipo de atención médica.

Donde corresponda, las marcas de productos comerciales se proporcionan sólo como ejemplos de productos aceptables y no implican una recomendación por parte del NIH. Asimismo, el hecho de que un determinado producto no se mencione no significa que sea inadecuado.

NIH no se responsabiliza por el contenido de este sitio web ni por los enlaces a sitios web suministrados. Además, el NIH no promociona, asegura ni garantiza los productos o servicios descritos u ofrecidos en dichos sitios web. Última actualización realizada en enero de 2014.